

NOVEMBER 2016 Vol.286

JA あまくさにいち早くアクセス!! → http://www.jaamakusa.or.jp/





### 特集

「ウォーキング始めませんか?」

P4 ~ 5



今月の表紙 太秋





### 栖本町-

<sup>ゆうきち</sup> 男古さん(70)

えい。 **榮子**さん(67)

◎大秋20㍍ 温州257 デコポン 50 次 水稲40 次

就農されたきっかけを教えて下さい

(取材日:平成28年10月3日)

して就農しました。就農当時は構造改善事業で温州みか実家が農業を営んでいて、長男だったため高校を卒業

実家が農業を営んでいて、長男だったため高校を卒

に取り組んでいて果樹農家が400件ほどいました。減反対策の一環として、苗木の補助などを行い果樹栽培んに取り組んでいました。当時の栖本町は、町ぐるみで

# 美味しいと言ってくれる

## **|葉を励みに** 〜喜ばれる品質を目指

### JA あまくさ広報誌「あまくさ」 2016年11月号 VOL286 次

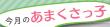
..... P2~3 「ウォーキング始めませんか?」 営農情報······ P8~9 目的別グループ紹介・うまかもん・情報コーナー ......P10~13

理事会だより・我が支所の愛撮る・みんなのひろば 

ラリリン 大秋」

さくさくとした食感と甘さが特徴 太秋柿は「富有柿」をベースに、「次 郎」と「興津 15号」を掛け合わせて 出来た品種を掛け合わせて生まれた完

全甘柿品種です。1994年8月に品 くさくとして軟らかく、 変多いのが特徴。糖度も高く 18度程にもなります。カリウムは筋 肉にとっても欠かせないミネラ カリウムはナトリウム(塩分)を排泄 する役割があり、高血圧の予防に効果 があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもありま す。スポーツの秋には柿を食べて頑張 りましょう!



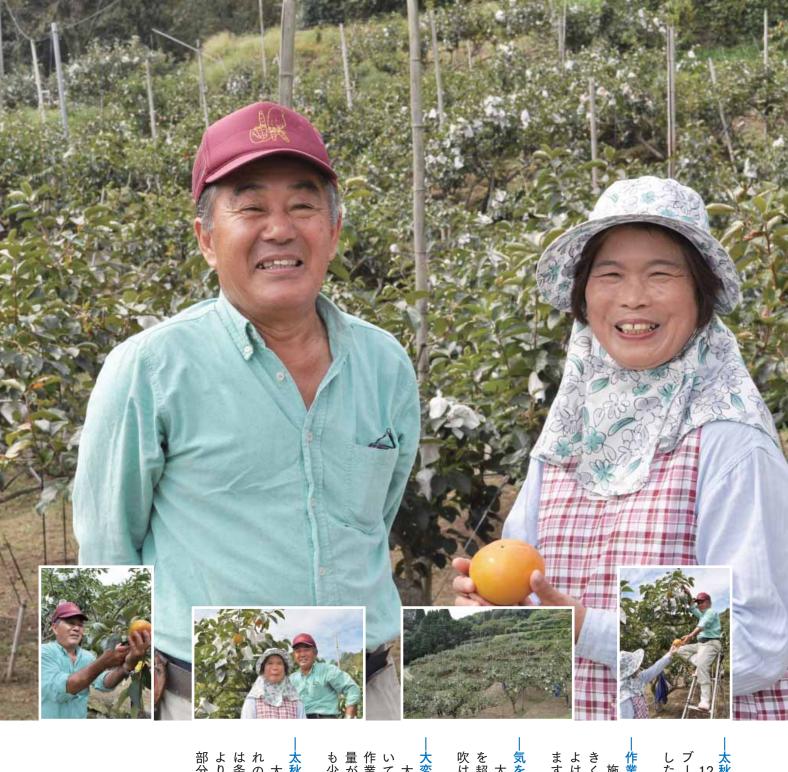


栖本町

稗田 華衣児(はいじ)くん 12才 9才 琉衣児(るいじ)くん

燦児 (さんじ) くん 6才 コメント

「甘柿大好き!兄弟3人仲良く食べています  $(\wedge_{-}\wedge)$ 



## 太秋を導入したきっかけを教えてください

ブームを迎え、指導員からの話があり栽培に取り組みま 12年程前に太秋の栽培に取り組みました。当時太秋が

## 作業内容を教えて下さい

きく甘い柿の収穫に努めます。8月下旬に害虫対策や雨施肥や適切な蕾の摘み取り、摘果を行う事により、大 よけで袋かけを行い、10月中旬から約1か月程で収穫し

## -気を付けている事は何ですか

吹けば落果してしまいます。 を超えるものもあります。そのため成口が弱く強い風が 太秋は平均380g前後と大玉傾向にあり、500g

## 大変なことは何ですか

も少なかったのでよく潅水しました。 量が大きく左右されますので大変です。今年は猛暑で雨 作業ですと特に大変です。それと天候次第で品質や収穫 いて、全般的に言えるのは雑草の草払いですね。夏場の 太秋の他にもデコポンなどの果樹や水稲も栽培して

## **太秋を選ぶポイントはありますか**

部分ですので、参考にしてください より糖度が上がったために出来るらしく、甘く美味しい は条紋(じょうもん)と言って、条紋が入った部分は周り れのような筋が入りやすい特徴も持っています。この筋 太秋は果頂部を中心に円を描くように細かいひび割



条紋入りがおススメ

### はじめ よう!









れらは改善すべき項目です。 あるかどうかチェックしてみましょう。こ かご存じですか。次の項目に心当たりが ます。普段の歩く姿勢がどうなっている や故障の原因になってしまいます。快適 正しい姿勢を身に付けることから始まり なウオーキングとは、自分の状態を知り、 上げて歩いても、間違った姿勢ではけが いくら長い時間歩いても、スピードを

のは大きな魅力です。ただし、「ただ つでもどこでも思ったときに始められる お勧めが手軽にできるウオーキング。い 気持ちが明るく強くなります。

にも役立つといわれています。

何より

取り除いて疲労回復を促進、生活習慣

病の予防や改善、さらには認知症予防

まざまな効果があることは周知の通

血行を良くし、

肩凝りや腰痛を

日常生活に運動習慣を取り入れること

健康維持や体力づくりをはじめさ

## ウオーキング 4つの基

### ●姿 勢

ストレッチも兼ねますので、ウオーキングの 前に行うのがお勧めです。 理想的な姿勢を覚えるコツがあります。

を伸ばして真横に開きます。胸を張りま イント。 す。腕の付け根が肩より後ろにくるのがポ まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕

めて手のひらを空に向け、かかとも上げて そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡

が歩くときの基本姿勢です。 かとをそっと地面に下ろします。この姿勢 全身をぐーんと伸ばします。 両腕をゆっくりと両脇に下げ、最後にか



康と美しさが増していく、

そんな楽し

みを味わいませんか

小谷 好美さん

キング指導

姿勢チェック

腕がしっかり振れていない

かかと着地後すぐに足裏が

爪先が上がらない

NPO東京都ウオーキング協会副会 ウオーキングアドバイザー。ウ

同協会のウオーキング教室の他、企

取材協力: NPO 東京都ウオーキング協会 http://www.tokyowalking.org/

首が前に出る

肩が前に出る

肩が落ちる

地面に付く

業や団体などでもウオ-

で活躍。

キングのすがすがしさ、解放感 くの方に味わってもらいたいと、

方法を身に付けて、やればやるほど健

ることがポイント。 正しいウオーキング て意識して歩く=ウオーキング」であ 漫然と歩く」のではなく、「運動とし

### ❷腕の振り

ーキング案内人

から下の力が抜けてしっかりと振るこ とができません。肘はゆったり伸ばし、 腕振りは大切ですが、気が緩むと肘

ると運動効果もアップします。

下左右に揺らさず、肩甲骨を柔らかく動か き、後ろに引くことがポイントです。肩を上 指先まで軽く意識して振ります。このと

すような気持ち

ません。 すいかもしれ 振るとやりや 握った状態で う。手は軽く で振りましょ



## ❸かかと着地

れないよう、足首 重を爪先に移動させます。体重が左右にぶ が全部地面に付いた状態です。そのまま体 ら軸足の真上に乗ります。このとき、足の裏 とから着地したら、すぐに体重移動しなが 意したいのは膝。膝を伸ばした状態でかか かり上がっていることを意識しましょう。注 着地はかかとから。このとき、爪先がしっ

も意識しま がしっかり固定 していること



しょう。

## ⁴後ろ足の蹴り

地とつながった動きです。体重が爪先に移 すことができます。大きめの歩幅を意識す うなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ば 指を広げて足底を丸く使って地面を押すよ す。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足 動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴りま 後ろ足の蹴りは、(3)の前足のかかと着

### STEP 2 続けよう

れば早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチ 続ければ続けるほど、始めるのが早け

ので、お気に入りのコースをいくつか用意 スマートフォン向けアプリなどもあります のもお勧めです。距離やルートを記録する を持ってウオーキングにメリハリをつける か。寺社、有名人の墓地巡りなど、テーマ れだけ歩いたかの記録を付けてみません して、気分で選ぶのも良いでしょう。

無理なく自分のペースで続けられること ても若々しくありたいもの。それには、 エイジングにも効果的です。何歳になっ

## 記録を付ける

例えば地球 一周を目指すなど、累計でど

## 毎日やらない

ければならない」のわなに注意しましょう。 るいは雨の日は歩かないなど、「毎日やらな 決めてしまうのも方法です。 ないためにも、最初から毎日はやらないと 休むことに罪悪感があったり、自分を縛ら 週間のうち5日歩いて、間2日は休む、あ とかく「~ねばならない」に陥りがち。1

## ご褒美をあげる

力が向上し、普 どうかです。続けることで筋力が付いて体 りません。要は自分が楽しく続けられるか は頑張ったからビールを飲もう、など歩い た後のご褒美を自分にあげることも悪くあ 記録を達成したらケーキを食べる、今日

パイラルが広 り、シェイプアッ ちが前向きにな うように良いス 良くなり、気持 段からの姿勢も プにもなるとい

がっていきます

用やランニング用でも構いませんが、 綿素材は避けましょう。ウエアは登山 指先だけでも5本指ソックスを使うこ 因になりやすいので要注意。できれば 速乾性のある物がベターです。見落と とをお勧めします。 わが寄り、まめなど足裏トラブルの原 しがちなのが靴下。綿だと汗などでし 靴下もウエアも身に付ける装備は

### 備

ウオーキング

### ◎シューズ 進

のか舗装道路なのかなど)など用途に がすり減ったら履き換えましょう。 談するといいでしょう。また、シューズは 格で選ぶのはけがのもとです。分からな 合った物を選びましょう。安いからと価 シューズです。歩く距離や環境(里山な りますが、1年半~2年を目安に、靴底 一生モノではありません。使い方にもよ いところがあれば専門店のスタッフに相 装備で|番大切なのがウオーキング

### ◎靴下・ウエア



## いつやるといい?

具合が驚くほど変わります。

す。5分程度行うだけで、翌日の疲れ

これが疲労物質をためないポイントで

はぎを中心にストレッチしましょう。

体がまだ温まっているうちに、ふくら

必要です。特にクールダウンは大切。

クールダウンは必要? ウォーミングアップ、

いろいろですが、どの時間帯でも構い 早朝、昼間、夕方~夜など時間帯は もありません。臨機応変に。 が大切。毎回同じ時間帯にする必要 ません。ご自身のライフスタイルに合 わせて、無理のない時間帯を選ぶこと



### 水分補給は どうすればいい?

歩いたら飲むくらいの意識で臨みま あまりお勧めはできません。ミネラル は吸収が必ずしも良くはありません。 OK。ただし、水道水など単なる「水」 しょう。||度に飲む量は||□二||程度で を感じる前に小まめに少しずつ、30分 希釈すると飲みやすいと思います。 成分を含むスポーツ飲料を2倍程度に お茶やコーヒーも利尿作用があるので 5分補給はとても重要です。 喉の渇き

<mark>I漆</mark>を痛めない歩き方

いましょう。

100

<mark>くとき</mark>に膝が曲がっていると 膝を痛める原因になります。膝 を伸ばして歩くことを心掛けま しょう。運動不足による筋力低 下や〇(オー)脚で、膝の負担 が蓄積しているケースもありま す。痛みが続く場合は勝手な 判断をせず、専門家に診てもら

レにもな<mark>る歩き方</mark>

<del>-7</del> **-7** 

-キング4つの基<u>本を歩き</u> ながら確認する、100から7を引 き続ける計算をするなど、歩きな がら脳を程よく刺激しましょう。歩 幅を広げ、かかとと爪先で立つ 時間を長くすることで、意図的 に不安定な体勢をつくることも 脳の活性化に役立つといわれ ます。横断歩道の白い部 分だけを歩く。これだけでも十 分脳トレになりそうです。

天草島内外からの参加者を募り、

指切りげんまん」のギネス記録に挑戦

上天草市の2~4号橋で、

H a n d

が9月25日に

「天草五

JAあまくさの役職員もイベントに参

職員同士や



トピックス あまくさ

トピックス

御所浦

〜絶景を見に来ませんか?〜

### 験を開催しました。 伝統工芸の良さを島内外へ発信できるよう ~女性部フレッシュミズ~ 女性部フレッシュミズ部会は9月21日

の中から決め、素焼き・本焼きなどの工 ね巻いて形を作ります。 棒状に粘土を伸ばし土台の上に一段ずつ重 員15人は、初めに茶碗の土台部分を丸め、 に、天草市文化交流会館で初となる陶芸体 手びねりによる茶碗づくりに集まった部 茶碗の色を4種類

などが難しかったけど、完成が楽しみ。

体験した部員は「キレイに形を整える所

食事で使いたい」と話しました。

なっておりますので、

なっています。

は500円です。

参加賞として昼食券、

定員は先着400名までとなっています。

を経て約2か月で完成となります。

うなぎギネ Hand≈ ×天草五橋 Hand 橋 H a n d 域に根差したJAを目指すことがJA改革に 川口組合長は「参加することで、 開催されました。 も繋がると思うので、 地域との交流が図れ、感動も覚えました。地 1658人の認定で記録達成となりました。

ない場所があったりして、 えました。 繋ぎ、上下に振り「ありがとう天草五橋・ 1658人」が世界一の記録となりました。 に積極的に参加したい」と話しました。 ?ばろう熊本」と約束事を1分間繰り返し唱 2267人の参加者は、両隣の人と小指 小指が外れたり、 最も長かった部分 約束事が聞こえ

### 高生が農協にやってきた JAの職場を体験~

地域の行事等にはさら

牛深高校の普通総合科2年の吉川志帆さんは9月 6日から3日間、牛深統括支所で職場体験を実施し ました。

主に事務関係の仕事をしてもらい、パソコンの使い 方などを職員に教えてもらいながら一生懸命頑張っ ていました。

吉川さんは「職場体験は普段行えない事であり、分

からない事が多かっ たですが、丁寧に教 えて頂いたので分か やすかったです。 体験したことを忘れ ずに将来に生かして いきたいです」と話 しました。

この職場体験で 色々学んだことや感 じた事などを、ぜひ 夢の実現の為に頑 張ってほしいと思い ます。



▲ JA の職場を体験する吉川さん

### トピックス 牛深

442mの烏峠山頂を目指すコース6. されます。御所浦港から、 感することが出来ます。 ても幻想的です。 鳥峠山頂からは360度海に囲まれた御所浦島を実 小中高生は保護者同伴が必要) 11月19日(土)に烏峠パノラマウォークが開催 参加資格は小学生以上で健康な方。 海に無数に浮かぶ島々はと 御所浦島の最高峰標高 0kmです。



▲毎年多くの方が参加されます



▶盟友の主張で最優秀賞を獲得した植田

トピックス あまくさ

光大会」を合同で開催し、 天草地区JA青壮年部&女性部のつどい&家の JA女性組織協議会は9月15日、 天草郡市農協青壮年部連絡協議会と天草郡・ 約270人の部員が

「平成28年度

さんは、 通して」と題し、 となどの熱い思いを伝え最優秀賞を受賞した。 営を安定させ、 友の農業に向き合う姿勢や、 さ青壮年部牛深支部の植田拓也さんが発表。 集まりました。 て発表しました。 盟友の発表では またJAあまくさ女性部龍ヶ岳支部の林サヨ 家の光体験発表で「女性部の1年間を 仲間と共に地元で農業を営むこ 龍ヶ岳支部の年間活動 「牛道」 と題してJ 規模拡大を図り経 Aあまく

トピックス あまくさ

### 会員相互の親善と融和を図る ~年金友の会グラウンドゴルフ大会~

天草地区JA年金友の会連絡協議会と天草地区J A金融協議会は10月6日、大矢崎緑地公園で、「第 21回天草地区JA年金友の会親善グラウンドゴルフ 大会」を開催し、団体は龍ヶ岳ちりめんチームが優勝 し、個人は大矢野Bチームの山田了一さんが優勝しま した。

この大会で個人成績1・2位を含むチームと、団体 成績上位5チームは、11月9日に八代市で行われる 県大会へ出場します。

個人成績 優勝=山田了一(大矢野)

2位=松原初男(佐伊津)

3位=田中止(佐伊津)

団体成績 優勝=龍ヶ岳ちりめん

2位=れいほくC

3位=れいほくA

4位=本渡北(A)

5位=松島A



親睦を図った会員▶

### トピックス 松島

### 白熱したグラウンドゴルフ大会

とに 代市 ウンドゴルフ大会へ出場されました。 村Bチームと個人上位入賞者6名が 49名の選手が和気あいあ 2 回 では その結果松島Aチームが熊本県大会 10月6日に開催された天草地区グラ 選会も兼ねており優勝された団体阿 真剣な眼差しでプレイされました。 親善グランド た。 励 の この大会は、 なりました。 で行われる大会に出 出場権を獲得され11月9日に八 延期となり、 9 予定して 天草地区大会への予 いた開催 優勝目指して練習 フ大会を開 待ちにまった総勢 いの 場されるこ 日 一金友 は、 い広場 中に 催しま ໜ 0 b で で



▲白熱した大会となりました

### トピックス 大矢野

### 広がり見せる御用聞き活動

大矢野町でJAあまくさが進めている御用聞き活動 が広がりを見せています。

購買課の松本たまき生活指導員と渉外課の藤本竜二 職員は、支所統廃合などで組合員や地域との関係が希 薄になり、JA離れが進んでいるのを感じた2人は毎 月1回同地区のデイサービスを訪れ、ゲームや「家の光」 の記事を活用した実演などで活動しています。

平地区の女性部員が、牛乳パックを使ったイス作り を老人会で行いたいと相談があり、作り方のアドバイ スのため訪問しました。また活動を聞いた賊の女地区 の組合員は、地区の集会に2人を招待。簡単なゲーム や、「家の光」の終活における「わたしノート」の重要 性や必要事項の書き方などを紙芝居で分かりやすく紹 介。紙芝居を見た会員は「分かりやすく楽しく見れた。 JA職員との交流も図れて良かった」と話しました。

▼紙芝居で「わたしノート」を紹介







### 施設栽培における省エネ対策



小林 優介 下島営農指導センタ-080-0729-1635

近年、原油価格が高止まりし、農家 の経営面でも大きなウエイトを占めて います。そこで、我が家でも出来るこ とをもう一度、見直していただければ と思います。

### 1、ハウスの気密性を高める。

- (1)ビニールの破れや隙間を無くす。
- (2)出入り口の内外にフィルムを張り、 冷気の流入を防ぐ。
- (3)谷部、サイドは、妻面から1.5m程度重ね代をとっ て、風の侵入を防ぐ。

### 2、多重被覆を導入する。

- (1)可能な限り多重被覆を導入する。
- (2)カーテンが変質したり、破れたりしている場合は交 換又は補修する。
- (3) 寡日照、高温、多湿対策として日中に換気や病害 虫防除を行う。

### 3、夜間は変温管理を行う。

- (1)夜間の設定温度は、4段サーモなどを活用した温 度管理を行う。
- (2)品質や収量に影響のない設定温度で、管理を行う。

### 4、暖房効率を高める。

- (1)暖房機の熱交換面を清掃する。
- (2)暖房機のノズルの交換、空気量の調整をする。
- (3)温度センサー位置は生育ステージに合わせる等適 切な位置に設置する。
- (4)温風ダクトの配置は、穴の間隔、ダクト間隔を調整 する等適正に配置する。
- (5)循環扇等の利用のより、温度ムラを少なくし、過剰 暖房を防ぐようにする。

### 5、栽培管理の工夫を行う。

- (1)整枝、誘引、摘葉等適期管理を行い、採光を図る。
- (2)品目によって異なるが、夕方適温で、ハウスを閉め て保温する。
- (3)ハウス北側の妻面やサイド部を防寒資材で被覆す
- (4)節油のあまり、適温を下回る管理をしない。 ※収量が上がらなくては意味がない。



### トンネル被覆によるトルコギキョウの省エネルギー栽培について



竹川 慶剛 上島営農指導センター

トルコギキョウの栽培は8月~9月に定植を行う2度切り 栽培が主体ですが、11月以降に定植する作型で、定植後の 生育初期に内張トンネルを利用し、多層被覆(外張り+内張 りカーテン+トンネル)による省エネルギー栽培技術が近年 確立してきましたので紹介します。

トンネル被覆による栽培の定植時期は夜間の最低気温が 10℃くらいに低下してくる10月下旬以降が目安になりま す。これより早いと高夜温と日長の影響で徒長しやすくなり ます。黒マルチを利用して、地温確保に努めます。

### ②トンネル被覆

定植後10日~14日後に活着し てからトンネル被覆します。(写真1) 無換気で蒸し込むことにより、花芽分 化を誘導します。この時、トンネル内 に十分水滴がついているように時折か ん水します。トンネル被覆前に害虫防 除のため農薬散布を行います。

定植後、40日程度経ってからトン ネルを外し、25℃を目安とした昼温 管理に切り替え、節間伸長を押さえて 葉先枯れを予防します。(写真2)



内張り+トン ネル被覆



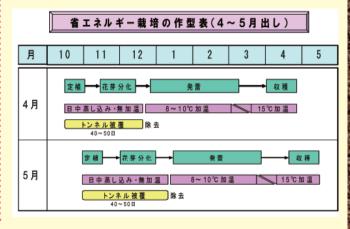
写真2 葉先枯れに注

### ③加温開始

トンネルを取り外した後は、夜温の設定温度を8℃~ 10℃を目安に加温を開始します。この時、地温10℃以上 を保つことが大切です。花芽分化をさせた後は、ゆっくりと 草丈を伸ばし、茎の硬くしまった品質に仕上げます。また、 この頃から発蕾が始まりますので、無駄に夜温をあげない方 が、ブラスチングの防止にもつながります。

### 4)収穫

開花は次第に日の長くなる4月以降になります。この時期 の最低気温はまだ10℃前後に推移しますので、夜温15℃ に加温し、開花遅延、花しみの抑制と品質向上に努めます。



### 肉 肉だと鮮紅色をして 素と結合するとオキシミオグロ によるものです。 ンと呼ばれる肉独 ところで、 0) n 種 良 色、 がある鮮紅 の特徴です。 0 類の 質な生肉 重なり部 鮮紅色になる性質があります。 鶏肉はムネ肉だとあ い色を 面 違 肉 V 肉の 色、 0 で、 ブロ して スライス肉を購 色 赤い色 豚 は、 濃 います。 肉は 特の色素タン ミオグロ 淡が ク肉 いるも は、 つや ねり を切 豚 3 牛肉 の め 0) ŧ ピ のあるピ オ 色 ったば が、 す ビン など グ は は が、 良

肉でも、 などの

精肉店やスーパ

ロック肉でもスライス 味も落ちてしまいます。

た

5

ラップで密閉

蔵

ま

冷凍保存 などに入

い切り

器

お肉を食べて健康に!

日本獣医生命科学大学応用生命科学部教授



を

ので

暗

感じ

しています。

ブ 0)

П 紫

の色の変化と見分け方 は

風 約30分間で鮮やかな赤色 に変化します。 の表面も空気に触れると、 肉の 味も なくても、 でいるわけではなく 通 断 面や重 常 の肉と変わり 肉 鮮紅色で が古く なり 部分

がの 的 言 わ 色は変化します。 生じて、 化が進むと、 わ に れ褐色化します。 酸化によ ま れるの た 「肉が変色した」 存されて古くなり、 時間 酸っぱ 風 は、 っても生 この経 味も乏しく この 赤色が; 生 い臭 過に 状 肉 肉 失 が

などを考えて選びたいものです。

た部

位、

そして栄養や健康のこと

方に好まれ

てい

、ます。

肉 b

|を購

お

いしさの

面

から

幅広

質なタン

ク質

源として

は、

家族の人数

ぞ好好

み、

料理に 入する い年代

部位によって肉質が異なりま

。 すが、

種類

の

の違いで、

良否を見分けら

れま

山下 俊二 下島営農指導センタ-080-1729-1632



食肉売り場で購入

### 11月の柑橘園管理

か

ŋ

ます

が、長く保存す

なります。

生肉の

表面の色を見て

ると、

鮮度は簡単に

ると酸化が進み、

鮮度も

11月の下旬より早生温州の出荷が始まりますので、収穫前 の貯蔵病害の防除をお願いします。

### 1. 病害虫防除

対象品種	対象病害虫	薬剤名	希釈倍数	収穫前日数		備考
<i>入</i> 13×111/1生				温州	中晩柑	加考
温州みかん	貯蔵病害	ベフトップジン フロアブル	1,500 倍	7日前まで	前日まで	1回目
		ベフラン 液剤 2 5	2,000 倍	前日まで		2回目
	ミカンハダニ	コロマイト水和剤	2,000 倍	7日前まで		発生時
共通		スターマイト フロアブル	2,000 倍	7日前まで		発生時

### 2. 温州みかんの着色促進及び浮皮軽減

	時 期 薬剤及び希釈倍数		
1回目	10月上~中旬	サルファーゾル 400倍 加用 シリカブロー 1000倍	
2回目	10月中~11月上旬	サルファーゾル 400倍 加用 シリカブロー 1000倍	

### 3. 河内晩柑の落果防止対策

着色が始まりますと河内晩柑では離層が形成され、特に大 玉では落果しやすくなります。よく園地の状況を観察し、適 期散布をお願いします。また、落果が心配される園地では尿 素500倍を加用する事で、落果抑制を高める事ができます。 (念入りに散布する事が落果させないコツ!)

時	期	薬剤及び希釈倍数
10月中~11月上旬	(1~2分着色時)	マデックEW 2,000 倍

### デコポン・ポンカンの水腐れ軽減対策

デコポンでは水腐れ軽減のためにジベレリンを散布し、青 果率の向上を行いましょう。

また、ポンカンでも同様にジベレリンを散布する事で水腐 れを軽減する事ができます。園地の状況に応じて検討を行っ て下さい。

水腐れ軽減の為ジベレリンを散布し、青果率の向上を図り ましょう。

### ○ジベレリン液剤40mlの場合

				* *		
対	象品種	薬剤名	使用濃度	1 ビン当た りの水量	実施時期	収穫前日数
ポ	ンカン	ジベレリン 液剤	0.5ppm	400ℓ	着色始期 ~ 4 分着 色期	21 日前ま で
デ:	コポン	ジベレリン 液剤	1 ppm	2001	着色終期	7日前まで

### 5. 施肥

施肥時期	品種名	肥料名	10a当た り施肥量
	ポンカン・清見・ 河内晩柑 甘夏・パール柑	熊本果樹肥料 10-7-4	3袋
11 月上旬	デコポン	熊本デコポン 8-3-3 又はひのくに果樹 9-3-3	3袋

### 6. 夏秋梢の除去

強く伸びた夏芽や秋芽を残しておきますと、樹形の乱れや アブラムシ等の発生を助長します。強い徒長枝を中心に間引 きを行いましょう。

今月は

目的別グループとは… 女性部員主体で同じ目的 を持った仲間が集まって 実施する活動です。女性 部全体の活性化と「健康 的・文化的な豊かさと生 きがいづくり」を目的と しています。

一活動のきっかけを教えてください

一楽しい事やうれしい事を教えてください 交流も出来て、自分たちの健康にもなり嬉しいです。いい汗をかいて

地区の方が、健康体操を見に来ないかと誘われて、見に行って気に入っ

### います。 **一**今後の目標を教えてください

皆で体操をしながら長生きする事です。

### 一PRをどうぞ

たので始めました。

皆さんも健康体操を始めて長生きし ましょう。ご加入お待ちしていまーす。

グループ名: **なでしこ会** 

地区: 倉岳町 浦 代表者名:柴田 チヨカ メンバー数:5人 活動場所:新町公民館 活動日:毎週月曜日

内容:健康体操 新町グラウンドゴルフ 花の

寄せ植え

モットー:わきあいあい 健康





い汗かいていますよ



### 12 月号の見どころを紹介



特集 家族で囲む 大皿おせち おせちは1年の始まりの元旦に、五穀豊

穣や子孫繁栄などの願いを込めて、家族で 縁起のよい料理を食べるのが一般的ですが、 もともとは大晦日の夜から元旦にかけて食べ る、年迎えのご馳走でした。今でも大晦日か ら「年取り料理」をいただく風習がある地域 もあります。そこで今年は、料理研究家のし らいのりこさんに、家族や親類とにぎやかに 囲める、大皿のおせちを教わります。定番レ シピを中心に「今年は新しい味だね」と家 族が喜ぶような"簡単&新顔レシピ"も紹介。 やっぱり重箱に詰めたい、という方向けに"詰 め方コラム"も用意します。

定価1,008円(税込)



### クリスマスのツリーサラダ

野菜や果物を使った、食べられるクリスマスツリーの提 案です。ハムやブロッコリー、リンゴやダイズなどをツリーを イメージして皿に並べていきます。特製のドレッシングのレ シピも紹介します。見た目もとてもカラフルなので、パーティ メニューにぴったりです。

定価 470 円 (税込)



### 特集 キーパーソンに学ぶ 地域再生 のヒント

地方創生による地域経済の再生が政策的な課題となっ ています。ところで、地域活性化の成功事例の背後には、 優れたアイデアや行動力をもつ仕掛け人、キーパーソンが 存在します。彼らの思考・発想法と取り組みの実践から、ヒッ ト企画や地域を動かすためのヒントを探ります。

定価 590 円 (税込)

### お申し込みは最寄りの支所まで!

### うまがもん サンマとキノコのスパゲティ



料理研究家●波多野充子

### 材料 (3 人分)

EV オリーブ油 大さ	S U 2
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	適量

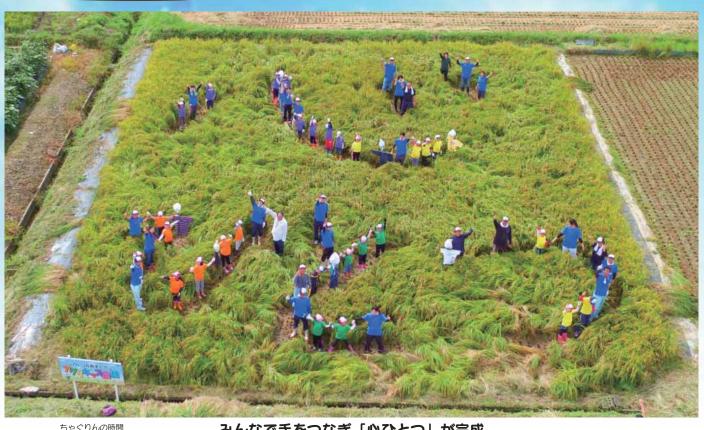
秋の味覚を最高に楽しめる絶品パスタです。海の 

### つくりかた

- (1) シイタケは石突きを取り、軸は手で割く。シイタケ・マイタケ・ブラウンマッシュルーム・エノ
- キタケは食べやすい大きさに切る。 ) ニンニクは芽を取りざく切り、赤唐辛子は種を取り輪切り、ディルは 1cm ほどに切る。
- (2) ニノージは牙を取りさく切り、小部キャは機を取り舞切り、ディルは「CTIT はこに切ら。 (3) サンマは3 枚におろし、3 等分に切る。塩・こしょう少々を振り、小麦粉を売りく付える。温めた フライバンに少量のオリーブ油を敷き、サンマを皮目から両面をこんがりと焼き、取り出す。 (4) たっぷりのお湯に1%の塩(材料外)を加えてスパゲティをゆでる。 (5) (3) のフライバンの油を拭き取り、オリーブ油とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出て きたら、赤唐平子とアンチョビを加えてアンチョビをほくす。 (6) キノコ類を加えて炒め、油が絡んだら(4) のゆで汁を大きじ4~5 杯程度入れかき混ぜる。

- (7) 硬めにゆで上げたスパゲティとディルを (6) 入れて混ぜ、味を調える。(8) 器に (7) を盛り付け、上にサンマをのせスダチを搾る。





### みんなで手をつなぎ「心ひとつ」が完成







楽しく味わいました。

自分たちでおにぎりを握り、

班ごとに

による脱穀も体験しました。収穫後は インや牛乳パックを使った千歯扱き りを楽しみました。手刈り後はコンバ





意点を説明し稲刈りを開始。初めてのその後、スタッフが鎌の使い方と注

完成しました。

り、スクール生・スタッフが文字とし 影響で稲は倒れたが、文字の部分を刈 えました。

て入り手をつないで田んぼアートが

鎌の使い方は上手になり笑顔で稲刈 スクール生もスタッフの指導により、



もち米の収穫と田んぼアートを体験 ひとつ」の文字が浮かぶように苗を植 使い、熊本地震を忘れないために「心 しました。6月にもち米と古代米を 稲は順調に生育。しかし台風18号の アグリキッズスクールは10月8日 「心ひとつ

手をつなぎ









## リAあまくさ 女性大学

五嶋課長による「家庭菜園いろいろ」

### 栽培のポイントを学ぶ

JAあまくさ女性大学は第3回の講義を9月14日に、「家の光読書会と食農教育の重要性について」と「家庭菜園のいろいろ」についてを学習しました。

家の光協会の中道圭太氏を講師に迎え、家の光の記事の紹介や、若々しい声になる呼吸の練習、読者体験手記優秀作の「後悔の先に」を朗読し、「思いやりの心を持つことの大事さを感じた」と学生は話しました。

「家庭菜園のいろいろ」では、果樹園芸課五嶋伸幸課長が、野菜の選び方とおいしい野菜を作るポイントを紹介。また、実際に茎ブロッコリーの苗をプランターに植付けながら、収穫の仕方と注意点を話すと、学生は「家庭菜園は自己流で栽培しているので、大変勉強になり今後の管理に役立て

ていこうと思います」と話しました。







家の光中道さんから食農教育の重要性などについて学びました



苗の植えつけ方を見つめる学生





### 給与所得者の年末調整

12月は、給与等に係る源泉所得税の年末調整の月です。

毎月の給与等から源泉徴収された所得税及び復興特別所得税の1年間の合計額(以下「源泉徴収税額」といいます。)と、その年の給与総額に対する年税額とは一致しないのが普通です。

このため、源泉徴収税額の過不足分を精算する必要があります。この手続を「年末調整」と呼んでいます。 大部分の給与所得者は、年末調整により、その年の納税を完了することになります。年末調整が正しく行われるためには、勤務先に扶養親族や保険料などの申告を正しく行うことが大切です。

マイナンバー制度導入に伴い、給与所得者は「給与所得者の扶養控除等(異動)申告書(以下「扶養控除等申告書」といいます。)」に、給与所得者本人、控除対象配偶者、控除対象扶養親族等の個人番号を記載する必要があります。 なお、平成29年1月1日以後に支払を受けるべき給与に係る扶養控除等申告書については、給与支払者が従業員等の個人番号等を記載した帳簿を備えている場合には、その帳簿に記載されている者については扶養控除等申告書に個人番号の記載を要しないものとされました。

※年末調整関係書類のうち、「給与所得者の保険料控除申告書」、「給与所得者の配偶者特別控除申告書」及び「給与所得者の(特定増改築等)住宅借入金等特別控除申告書」については、平成28年4月1日以後に提出するものから個人番号の記載を要しないこととされています。

詳しくは、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp 又は国税庁 検索 へ )をご覧いただくか、最寄りの税務署にお尋ねください。

天草税務署(総務課 総務係長 寺澤(テラザワ) 0969-22-2510) ※自動音声案内

### 平成29年4月採用 JAあまくさ職員採用試験2次募集実施要領について

- **1. 採用試験日** 平成28年12月 1日(木)
- **2. 受験申込締切日** 平成28年11月24日(木)

### 3. 試験の区分及び受験資格

(1) 高校・・・・高校卒業の者または、平成29年3月卒業見込みの者 及びこれと同程度以上の能力を有する者

(2) 短大・・・短大卒業の者または、平成29年3月卒業見込みの者 及びこれと同程度以上の能力を有する者

(3) 大学・・・大学卒業の者または、平成29 年3月卒業見込みの者 及びこれと同程度以上の能力を有する者

4. 採用予定 5名程度

### 5. 初任給

高校卒 140,500 円 短大卒 147,300 円 大学卒 158,500 円

### 6. 試験科目

(1) 採用試験 : 筆記試験および面接試験

### ① 高 校

基礎能力検査(言語・数理・倫理・常識・英語) 適性検査・作文 および面接試験

### ② 短大・大学

基礎能力検査(言語・数理・倫理・常識・英語) 適性検査・小論文 および面接試験

### 7. 試験会場

天草市南新町8-7 JA 天草会館

### 8. 提出書類

履歴書・成績証明書・卒業証明書又は卒業見込証明 書

### 9. 提出先

〒863-0032 熊本県天草市太田町1番地2 あまくさ農業協同組合 総務企画部 TEL0969-22-1100

### 平成29年度 農業大学校新規就農支援研修生を募集します

農業大学校では、就農に必要な栽培技術や経営のノウハウを基礎から学べる農業研修生を募集しています。充実したカリキュラムで仲間とともに農業を始めてみませんか。

### 1研修コース・対象者・研修期間

研修コース・対象者	受講日・受講期間	定員	研修の特徴・対象
プロ経営者コース 就農予定時 45歳未満の方	週5日 (月〜金) 4月〜3月(12ヶ月間) 8:50〜16:20	10名程度	即戦力として本格的な農業経営を目指す 方が対象。個人管理の研修ほ場で、生産 から販売まで独立採算による模擬経営研 修を実施。 青年就農給付金(準備型)が受給可能で す。(要件を満たす方)
実践農業コース 平成29年4月 1日現在 で63歳以下の方	週3日(月水金) 4月~12月(87月間) 8:50~16:20	40名程度	農産物販売を目指す方 共同管理のほ場で研修します
特別セミナー聴講コース (座学のみ)	毎月1回(全8回) 原則第4水曜日 13:30~16:00	15名程度	農業で生計を立てることを目指す方で特別セミナーのみ聴講する方

### 2受講料 受講料は無料 ただし、次のものは受講者負担

○傷害保険料、教科書代、小農具代等

○プロ経営者コースは、肥料、農薬、種苗費、販売資材等は個人負担とし、その収益は、研修生に帰属する。

**3申込み期間** 平成28年12月1日(木)~平成29年1月31日(火) 午後5時まで(郵送の場合は1月31日(火)当日消印有効

問い合わせ先 熊本県立農業大学校 研修部 TEL 096-248-6600

熊本農大|検索|

### 理事会だより

平成28年9月29日午後2時より、JA天草会館で平成28年9月定例理事会を開催し、以下の議案について審議されました。 理事 19 / 24 名, 監事 6 / 6 名が出席。 【議事の前に, 平成 28 年 8 月末事業実績報告及び専門委員会の経過報告が行われました。】

### 第1号議案 旅行事業実施規程の廃止について

旅行事業実施規程の廃止について承認されました。

### 第2号議案 あまくさ農業協同組合有線放送電話契約約款の 改正について

有線放送交換機の機能低下による基本料金の見直し改正があ り、原案通り承認されました。

### 第3号議案 平成28年産普通期米概算金について

平成28年産普通期米概算金について、品種ヒノヒカリ・ 森のくまさんの 1 等米 30kg当たり 6,070 円と前年より 420 円高で提案がなされ承認されました。

### 報告事項

- ・内部監査報告について
- ・平成28年度役員コンプライアンス研修会の開催について
- 市況速報

### 主要事業実績報告(平成28年9月末実績) 単位:万円

趣味

15%

家族 50%

仕事 35%

	9月末計画	9月末実績	計画対比
販売品販売高	19億4103	18億9432	97.6%
貯 金	833億1300	902億1200	108.3%
貸 出 金	221億1100	206億3200	93.3%
購買品供給高	35億3781	35億1378	99.3%

単位:ポイント

	年度末計画	9月末実績	進捗率
共済推進総合目標	11,140,000	6,407,155	57.5%

### 我が支所の

- Q. 休日のすごし方
- 子供たちと公園で遊ぶこと
- .Q. 好きな食べ物は?
- A. 肉。特にホルモンが一番好き
- 犬と猫どっちが好き?
- A. 犬。特に柴犬が一番好き

### 原田さんはこんな人!

とってもとっても優しい好青年です!! 仕事も兼務兼務という状態ですが、愚痴ひとつ言わず、黙々と頑張っ てくれていますね~。栖本太鼓を踊る姿に惚れてしまいます。ウフ。(上司 K 子さん)



給油所所長。兼。栖本販売

悠佑 (34)

### JAあまぐさは組合員地域皆様方の

Œ

h

0

21 20 18 16 14 12 10 8 7

超 西洋料理の澄んだスープといえば 機械を使わず 高層ビルが立ち並ぶ中東の観光都 維をすいて作ります 一で選果した

5 ホテルでベッドが二つある部屋 の反対側 やかではなくつつましやか に張ったりかまぼこの土台に (さかき) を憎んで人を憎まず や水を供えます

2 べてできる言葉は何でしょうか? 包でよく見る の 力 -注意」 のシ

重マスの文字をA~E

の

並

ハガキに、JAあまくさに対するご意見ご 要望など、どしどし御寄せください! プレゼントクイズ★



※正解者の中から抽選で3人の方に 「セレシオン コンパクトスチーム クッカー」をプ<mark>レゼ</mark>ントします。ど しどしご応募ください。当選者は広 報誌1月号で発表します。

ご意見・ご要望をお書き・身近な出来事や話題・ 年齢 8630032 今月号の中でよかった記事 答え Aあまくさ 総務企画

### ◆応募締切11月30日必着

※「身近な出来事や話題」は『みん なのひろば』に掲載させていただ く場合がございます。投稿者名は イニシャルで掲載いたします。

### ヨコのカギ

きなどに使います

はガラス細工や

-精密機器を送ると

15 18 19 12 16 10

11

- ピーナツと呼ばれることも
- 学校給食の――表が配布され 2 た
- レジが混んでいるときは長く 3 延びます
- 秋の山を赤く染めます
- 分からないときは国語辞典な どで調べることも
- 海の鼠(ねずみ)と書く生き
- 受け取り伝票などに押します 11
- マラソン選手に――から声援 13 が飛んだ
- 15 三角形の面積=底辺×-
- 17 かけ、ざる、もりといえば
- 19 南を向いたとき西の方向

### クイズ当選者

9月号のクイズの答えは、「シュ ウブン」でした。46通のご応 募をいただきました。抽選の結 果、次の方に「ごま油と調味料 4本セット」をお贈りいたしま す。(月末までに配送予定です)

牛 深 町 野田 定美さん 姫 戸 町 山下 由紀子さん 新和町高橋 みかさん

大草市太田町1

龍ヶ岳町 した妻。 d in 思 Mさん) (1 天草 出 に残る а 五 n 橋 d H 事 1 а

も喜んでいます。 理のレシピ等に妻が 集の冷え予防の記事 町 のレシピ等に妻がとて 料

マン溢れる島にぜひ がるといいですね。 だと思 所 ング。 浦の化石採集ク (1 Yさん とても ま す。 魅力ある企 1 訪 国 億 年 的 れ ル てみ に広 Ó 

良かったです。 Ħ 人の写真で牛の くてとても Uさん! 和 24 É ま が

天草 かったと思っています にしたら肩こりも楽になり レッチをして、 **耳**豆感 近 Ė 感 は健康 Ŭ Hさん) 家 が第 体を動かすよう 0 ф Č と改めて も ス



### 景写真や絵はがきなどをお送り 下さい。

JA あまくさでは、上記のお便りの他にも風景写真や変わった形をした農産物の写真、絵はがきなどたくさんの応募をお待ちしています。

【宛先】〒863-0032 熊本県天草市太田町1番地2 JA あまくさ 総務企画部 みんなのひろば係り

※写真・絵はがきには、撮影場所やコメント、実名以外での掲載をご希望の方はペンネーム等をご記載下さい。

### 糖尿病

### 糖尿病ってどんな病気?

ゔ

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度が高 い状態をいい、食事・運動・精神的スト レス・喫煙など個々の生活習慣が基盤に なって発症します。体内の糖や脂質を代 謝するインスリンというホルモンの働き が不足することにより起こります。

### ≪糖尿病と診断される血液の検査数値≫

空腹時血糖 125mg /dl 以上

75g 糖負荷試験 (OGTT)2 時間値 200 mg / dl 以上

随時血糖值 200mg /dl 以上 ヘモグロビン A1c 6.1%以上

### 糖尿病の症状は?

疲労感や口渇、多尿、視力障害等の症 状がみられます。長い間、糖尿病の症状 が続くと、全身の細小動脈や毛細血管の 肥厚、毛細血管瘤などの変化が起き、眼 の網膜や腎臓の糸球体等を傷つけます。

動脈硬化もすすみ、心臓や脳の血 管の閉塞や下肢の壊疽を起こすこともあ

※壊疽とは・・・皮膚上の傷に細菌感染 が起こり、細胞が死滅して腐ってしまう 状態です。

### 糖尿病の改善・治療方法

・必要カロリー分のバランスのとれた食事 をとる

過食を避け、偏食せずに規則正しい食 事をしましょう。また、ゆっくりよく噛 んで食べることを心掛けましょう。

・適度な運動をする

運動は、血液中のブドウ糖を消費して、 血糖値を下げる働きがあります。筋肉 のインスリンに対する感受性もよくなる ため、全身の筋肉をまんべんなく使える ウォーキングなどの有酸素運動がおすす めです。

・薬の内服(飲み薬・インスリン療法)

### 糖尿病を予防するには?

糖尿病の予防には、食事と運動が効果 的です。それ以外にも、タバコやアルコー ル、睡眠不足等の生活習慣を改善しましょ う。生活習慣による影響は、血糖値を上 昇させるホルモンやインスリンの働きを 低下させるホルモンの分泌を促します。

また、糖尿病は初期症状がほとんどな いため、早い段階で対処できるように毎 年健康診断を受けましょう。



厚生連だより

### 今月のあなたの運勢

### 牡羊座 3/21 ~ 4/19

獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】余計なことを考えて、エネ ルギーを無駄遣いしそう。明るい色 の服を着たり、音楽を楽しむと気持 ちが盛り上がるはず

【健康運】ストレスを感じやすい月。 適宜発散して

【幸運の食べ物】カマス

りの趣味が最適

ズムを正して

### 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】小さな失敗で、つまずく暗 示。少しくらいうまくいかなくても クヨクヨしないで。迷ったら、身近 な人に相談を

【健康運】軽く運動をすると、より元 気になれます

【幸運の食べ物】レンコン

### 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】情緒不安定になりやすい かも。深刻に思い悩むのはやめ「ダ メ元」と気楽に構えて。手書きの手 紙を出すと盟運に

【健康運】定期的に体を動かせば、体 調に好影響

【幸運の食べ物】小豆

### モナ・カサンドラ

### 69 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】クリエーティブな活動に 励みたい期間。絵を描いたり、歌を 歌ったり、自己表現を。飲み会の幹 事役も大賛成!

【健康運】ちょっとしたけがに注意。 行動は慎重に

【幸運の食べ物】リンゴ

### 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】人気運アップ! 【全体運】不注意になりやすいよう。 いつも 慣れている作業でも確認作業を怠 話の輪の中心にいて、注目を集めそ らないこと。気力を高めるには手作 う。ショッピングは人気アイテムに 注目するのが◎ 【健康運】ルーズになりがち。生活リ

【健康運】おおむね良好。ぜひ新しい スポーツに挑戦を

【幸運の食べ物】ダイコン

### 天秤座 9/23~10/23

【全体運】リラックスできる時期。頼 まれごとは早めに済ませ、自分の時 間を満喫しましょう。習い事に熱中 するのも吉

【健康運】次第に回復。良質な睡眠が

【幸運の食べ物】クワイ

### 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】思う通り動いた方がチャ スに出合えます。自分がやりたい とに、全力を注いでみて。新しい ライも好結果に

【健康運】話題の健康法を試すと手 応えがあるかも

【幸運の食べ物】長ネギ

### 射手座 11/23~12/21

【幸運の食べ物】ナメコ

【全体運】サービス精神を発揮する 、二のでは、ケーム有件を発揮することで、対人運が上向くはず。縁の下の力持ち的役割も笑顔でこなして。露天風日につき

【健康運】喉のケアが大事。外出後は 必ずうがいを

【幸運の食べ物】ヒラメ

### 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】知的好奇心を刺激されや すいよう。興味を引かれることは やってみる価値あり。人脈拡大もス -ズに運びそう

【健康運】疲れをため込みがち。小ま めに解消して

【幸運の食べ物】野沢菜

### 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】弱気になりやすい傾向が。 不安や心配は誰かに聞いてもらい スッキリしましょう。身近に植物を 置くのも幸運

【健康運】食生活の見直しを。調子 プの诉道に

【幸運の食べ物】ユリ根

### 魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】行動力が高まる兆し。未知 の世界にも果敢に飛び込むことで、 うれしい発見が。コンサートやオペ ラも良い刺激に

【健康運】 血行促進が健康の秘訣(ひ けつ)。入浴もお勧め

【幸運の食べ物】ミカン

### るっくるっくちゃいるど



有明町 太田 淳平さん・美佳さん ★笑顔いっぱいです。



原田 悠佑さん・好美さん ★これからも2人仲よく遊んでね!!

**心春**ちゃん 1歳

8歳

智紀くん

世羅くん 7歳 **葵依**5ゃん 11ヶ月

大矢野町 渡邊 秀喜さん・正子さんの お孫さん ★いつまでも兄妹想いの素直 な2人に育ってね!



11歳 創太くん 河浦町 金山 積さん・恵子さん ★4人仲良く、すくすく大きくなーれ☆

### JA あまくさは、地域の皆様の暮らしをサポートしています。 何かにお困りの際には、最寄りの支所へお気軽にご相談下さい。



新和支所(0969)46-2121 栖本支所(0969)66-3121



JAあまくさでは、みなさんからの応募を 待っています。

2016年あまくさを飾るのは、あなた達



行/あまくさ農業協同組合 発

> 〒863-0032 天草市太田町1番地2 TEL0969-22-1100 FAX0969-22-1130 http://www.jaamakusa.or.jp/

日/平成28年11月1日 行

発 行 責 任 者/川口義英 編集責任部署/総務企画部 EΠ 所/(株)キャップ 刷

### 編集後記~編集係の ホッ とひとこと~

11月になり今年もあと僅かとなってしまいましたけど、皆さんいかがお過 ごしでしょうか?

真朋くん 3歳

先日保育園の運動会に行ってきました!次女は年中で、和太鼓やかけっこ、巧 ち競争・リレーにバルーンなどを楽しそうに精一杯頑張っていました。

長男は今回が運動会デビューで、人見知りのためちゃんとできるか心配して いましたが、自分の足で入場行進する姿に感動しました(^^;)

身長が伸び、言葉数を増えたり話す言葉を理解できるようになる時に成長を 感じます。しかし保育園などで、お友達と喜んだり笑ったり、一生懸命に応援し たり走る姿を見ると、普段では気が付かない程に成長を感じることがあります。 あっという間に成長するスピードに驚きながらも、いつまでも若くて楽しいお 父さんでありたいと思った一日でした(笑) (JT)

